

Mitos

Los mitos relacionados con la muerte son afirmaciones que consideramos como verdades, pero que no cuentan con evidencia científica que las sustenten. En el duelo, estas "afirmaciones engañosas" nos hacen pensar que estamos ayudando al doliente a elaborar la pérdida y, sin embargo, proporcionan a este la sensación de no ser comprendido por su entorno social inmediato.

1. Mito: La persona que ha perdido a un ser querido en un accidente o situación similar no debe conocer los detalles del acontecimiento; es poco conveniente que vea su cuerpo o alguna evidencia clara de su muerte.

Realidad: Conocer los detalles vinculados a la muerte de su ser querido le ayuda a aceptar la realidad de la pérdida. La confusión y falta de información permiten que se elaboren toda clase de hipótesis y fantasías que pueden impedir la resolución del duelo.

2. Mito: Creer que se ve a la persona fallecida significa que el doliente se encuentra cercano a la locura o al borde de sufrir una depresión.

Realidad: Cuando una persona siente dolor, rabia o desesperanza y se encuentra al inicio del duelo puede ser que vea o sienta a la persona fallecida. La expresión de tales sentimientos resulta adecuada ya que permite que se procese la pérdida. No obstante, es importante permanecer alerta frente a señales que muestren una alteración en el proceso de elaboración del duelo y buscar ayuda profesional cuando se considere conveniente.

3. Mito: La intensidad y duración de los sentimientos asociados al trabajo del duelo son directamente proporcionales al cariño que se le tenía a la persona que ha fallecido. Es decir, entre más cariño se sentía por la persona, más traumático, doloroso y largo debe ser el proceso.

Realidad: El trabajo del duelo es una experiencia que depende de las características de cada individuo, del significado que para cada uno tenía la persona fallecida, de aspectos sociales y culturales, etc. Lo anterior implica que no hay reglas para determinar el camino ni la duración del proceso de duelo. Los resultados de los estudios son tan solo aproximaciones que intentan explicar un fenómeno humano, tan cambiante como el hombre mismo.

4. Mito: Cuando la persona muere, se pierde para siempre su recuerdo y no queda nada de ella.

Realidad: Aunque la relación ya no sea igual, debido a la ausencia física del fallecido, es posible apreciar que los recuerdos no desaparecen sino que permanecen "dormidos" en la mente. Estos recuerdos reaparecen paulatinamente, acompañados de sentimientos, a lo largo del proceso de duelo que lleva la persona.

5. Mito: La persona que ha sufrido la pérdida debe retomar inmediatamente sus actividades sin dejar tiempo para asumir el dolor. Entre más ocupada esté, mejor.

Realidad: Es conveniente que la persona, en lo posible, disponga de cierto tiempo para reflexionar y sobrellevar el proceso psicológico que implica una pérdida. Un retorno demasiado rápido a sus actividades cotidianas podría implicar que el proceso de duelo no se realice de manera satisfactoria, de tal forma que sus labores y su vida en general se vean afectadas de manera negativa.

6. Mito: El sentimiento por la pérdida de un ser querido es un afecto que no debe ser expresado ya que esto facilita sobrellevar la situación.

Realidad: Aunque en nuestra cultura se veneran el valor y la entereza con la que se deberían enfrentar las situaciones dolorosas, resulta conveniente hacer a un lado esta creencia ya que el sufrimiento debe ser expresado de alguna manera con el fin de permitir al doliente descargar la sensación que en ese momento lo inunda.

7. Mito: Ya serás tú mismo(a) otra vez.

Realidad: Luego de experimentar una pérdida significativa, la persona nunca vuelve a ser la misma de antes. La muerte puede ser una experiencia devastadora, pero también una experiencia de crecimiento, en donde la actitud del doliente marcará la diferencia.

8. Mito: Los grupos de apoyo o de autoayuda son para personas débiles.

Realidad: Participar en grupos de apoyo o autoayuda permite al doliente entender que no está solo en su dolor.

Muchas personas han manifestado que este tipo de apoyo los ha ayudado en su camino hacia la recuperación.

9. Mito: Los niños no poseen la capacidad para entender experiencias como la muerte y el proceso de duelo. Lo mejor es negarles todo para protegerlos de esta realidad.

Realidad: El niño es tan capaz como el adulto de experimentar una situación de duelo. Una pérdida, por pequeña que parezca (por ejemplo, la de su mascota), puede convertirse en una gran oportunidad de aprendizaje (con el apoyo de sus seres queridos) que le permita luego afrontar situaciones de pérdida iguales o más dolorosas. Sólo recuerde utilizar un lenguaje que se corresponda a su edad. Si no sabe cómo hacerlo, busque literatura sobre duelo en niños o pregunte a un profesional que sepa del tema.

Puede adquirir los brochures de duelo en nuestra fundación.